Esperantista Vegetarano



BULTENO DE LA TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARA ASOCIO

N-ro 26 JANUARO 1979

Administranto de TEVA, Redaktanto de EV: Ernesto Váňa (Ĉeĥoslovakio)
Kasistino: S-ino Ottoline Landheer van der Vies (Nederlando)
Bankadreso: Amro Bank (ĝirk. 8238) (bank-n-ro 44.71.08.646) Grote-Houtstraat, Haarlem
Eldonanto de EV: Kristoforo Fettes (Irlando)

Landaj Perantoj de TEVA

ANDORO: Robert Castelló, C.Alzinaret 2, ANDORRA LA VELLA
ARGENTINO: Domingo Romera, Rio Bamba 511, 1651 San Andres F.B.M., Bs.As.
AŬSTRALIO: S-ro Bob Felby, 11 Clare Street, ATHOL PARK, S.A. 5012
BELGIO: S-ro Camiel de Cock, Vorsebeemden weg 7,2241 ZOERSEL. pĉk:000-133060-73
BRAZILO: S-ino Rosa Girardi, Cx.Postal 162, 36.100 JUIZ DE FORA, MG.
BRITIO: S-ro Paul Shackley, 31 Ridge Street, LANCASTER, Lancs.
BULGARIO: Stefka Savova Kalimenova, bul.9 septemvri 128,bl.19,vh.A, 1618 SOFIA
ĈEĤOSLOVAKIO: S-ro Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio
DANIO: S-ino Betty Larsen, Falkenbergvej 6, 3140 ALSGARDE (ĝn. 1224492)
FINNLANDO: Lasse Kivistö, Kivistöntie, 05510 HYVINKÄÄ 51.
FRANCIO: S-ino Alida Duran, Villelongue dels Monts, F 66740 ST GENIS.
GERMANA DEM. RESP.: S-ino J. Braütigam, Wilhelm-Pieck Str.70, 825-MEISSEN.
GERMANA FED. RESP: S-ro W. Kaukal, Robert Stolz-Str. 17, 6730 NEUSTADT.
HISPANIO: S-ro L. Armadans, Pl.Sacr.Familia 4-4°-3ª, BARCELONA-13.
HUNGARIO: S-ro Bénik Julio, Kis u.4, H-2600 VÁC.
IRLANDO: S-ro C. Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16
ITALIO: S-ro Aldo Conti, Via R.Sanzio 15, ASTI 14100.
IZRAELIO: S-ino E. Ben-Haim, Strato Gordon, TVERIA 14266.
JAPANIO: S-ro Imai Masaki, Itizaki 2-2-19, Minami-ku, J-815 HUKUOKA-SI.
JUGOSLAVIO: S-ro T. Gregurek, Starogradska 22, KOPRIVNICA.
KANADO: S-ro G. du Temple, 765 Braemar Avenue, RR#2, SIDNEY, B.C. V8L-3S1
KOLOMBIO: S-ro Libardo Mejía, Apartado Aereo 3525, CALI.
LUKSEMBURGIO: S-ro Emilie Schintgen, 13 rue du Bois, L-STRASSEN.
NEDERLANDO: S-ino O. Landheer v/d Vies, M.Bauerlaan 7, AERDENHOUT 2111 AT
NORVEGIO: S-ino Bjorg Norsted, Onsoyveien 75, 1600 FREDERIKSTAD.
NOVZELANDO: S-ro D.MacGill, 11 Wyndham Road, PINEHAVEN-SILVERSTR.
POLLANDO: S-ino Halina Taras, Lumumby-str.29/16, 10-207 OLSZTYN.
PORTUGALIO: S-ro Jurge Branco, Rua Elia Garcia, 37-3, CACÉM.
RUMANIO: S-ro R. Patrascu, St.Pomp.Manoliu, G2-ap.75, 73294 BUCURESTI-39
SOVETIO: S-ino A. Judickiené, a.d.871, 232044-VILNIUS-44.
SVEDIO: S-ro Henryk Karlsson, Fimongatan 12, S-590 40 KISA, ĝn: 172716-3.
SVISLANDO: S-ino G.Weigelt, Gurtengartenstr.12, CH-3028 SPIEGEL b. BERN.
USONO: S-ro J. Parkerson, 1207 Grace Street #8, BAKERSFIELD, Ca.93305.

LIBERVOLAJ DONACOJ

Ne estas abonkotizo por EV: sed oni sendu al sia landa peranto taŭgan sumon laŭ siaj eblecoj. Ne ĉiuj povas sendi donacojn trans landlimojn, sed enlande jes!

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj:
ANDORO: Castelló/300 pes. AŬSTRALIO: Felby/7, Hasluck/2 $. BRITIO: Dale/2, Fraser/2, Greaves/2 £. ĈEĤOSLOVAKIO: Barcaj/30, Bednářová/50, Bielik/20, Dobrík/20, Doležalová/100, Drbohlavová/40, Dudek/20, Fialová/50, Furman/50, Josková/25, Kozel/40+40, Levora/35, Libertin/30, Machálek/30, Marček/40, Medveová/100, Mihálová/20, Miklóš/30, Milcová/50, Podvika/40, Resner/25, Stýblová/30, Štipl/25, Valjanová/50, Vašek/30, Vrla/50, Vánová/25, Venturová/25 Kčs. FINNLANDO: Backholm/23, Kivistö/10, Mänty/10, Niemi/10, Paananen/25, Tähtinen/30 Mk. HUNGARIO: Toth/5 lv. IRLANDO: Fettes/£3. ITALIO: Gabrielli/10 gld. JAPANIO: Yamasaki/500 yen. NEDERLANDO: Timmer/10 gld. NORVEGIO: Edvardsen/25 gld. POLLANDO: Acedanska/120, Tasiewicz/100, Sidorak/100, Zgirski/75 zł. SOVETIO: Brazauskas/2, Ebelj/3, Enn/5, Gorskij/10, Gricius/5, Jakovlev/3, Karatanov/3, Kirvela/2, Lukin/3, Nepraustyté/2, Pestova/5, Popov/1.5, Smerekanič/2, Sorokoľat/4 Rub. SVEDIO: Persson/30 kr. (El la brita poŝtservo pro perditaj pakaĵoj (survoje al Bulgario): £35; el la bulgara poŝtservo same: 30 lv.)

VORTOJ DE LA ELDONANTO

La vortoj de la Redaktanto kutime antaŭas miajn, kaj prave, ĉar estas nia Redaktanto kiu faras – kiel ni anglalingvanoj diras – la leonan parton de la laboro. Tamen ĉi-foje mi metas unue miajn vortojn por ke miskomprenoj ne okazu pri tri aferoj.

Somera Renkontiĝo Kiam mi planis viziton al Bulgario dum la somero, la ĉefa celo de mia vojaĝo estis ĉeesti renkontiĝon de TEVA-anoj en la Roza Valo. Kun ĝojo mi antaŭvidis tiun okazaĵon, kaj pro tio miaj esperoj estis kompreneble trompitaj kiam, je la mateno mem de la tago kiam mi intencis vojaĝi al Kazanlak, la filino de la organizinto devis elserĉi min por diri: "Mi bedaŭras ke la renkontiĝo ne okazos, ĉar mia patro estas malsana; do ne venu al Magliĵ." Kompreneble mi povis nur obei tian elkoran peton, kaj supozeble tiuj kiuj iris al Magliĵ estis tiuj kiujn la kompatinda filino ne povis eltrovi kaj informi pri tiu malfeliĉa novaĵo. Per ĉi-tiu informo mi tute ne deziras iun kulpigi, sed nur silentigi la homojn kiuj grumblas ke mi ne vizitis Magliĵ-on; ke mi ne ĉion komprenas, mi memvole konsentas.

Niaj Reprezentantoj La nomoj sur nia dua paĝo estas de personoj kiuj, aŭ volonte aŭ responde al miaj petoj, konsentis aranĝi la disdonadon de nia bulteno en siaj landoj. Ne pensu do ke la samideanoj nomataj estas elektitaj de iu ajn grupo en la koncernata lando, kvankam mi kompreneble esperas ke al ĉiuj tiuj grupoj plaĉos la peranto.

Miaj du adresoj Iuj legantoj konfuziĝas al kiu adreso sendi leterojn por la Eldonanto; kaj kompreneble, ĉar mi ja uzas du adresojn. La kialo estas, ke per uzo de la brita adreso (fakte tiu de mia patrino) sur poŝtaĵoj presitaj mi povas ŝpari monon por TEVA, kvankam mi mem loĝas plejparte en Irlando. Sed ĉar mia patrino tuj resendas leterojn ricevitajn ĉe si, vi karaj legantoj, povas skribi aŭ al Dublino aŭ al Bexhill. Mi nur petas pardonon se, pro troo da laboro, mi ne ĉiam povas tuj respondi.

Kristoforo Fettes

VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj, nun ĉirkaŭas nin en Meza Eŭropo la belega, orkolora, frukto-riĉa aŭtuno, sed vi legos tiujn ĉi miajn vortojn iam en la komenco de la vera vintro ĉe ni. – Jes, iom longa tempo de-nun-ĝistiam, kiel kelkaj al mi pri tio jam ankaŭ skribis, sed nuntempe bonvolu esti kontentaj kun la nuna stato de la aferoj.

Fakte, pri tiu ĉi problemo ankaŭ ni volis trakti dum la Veget. Renkontiĝo en Magliĵ, pri kiu mi havis mencion en la antaŭa n-ro de nia bulteno, sed ni ne faris tion. – Kial? – Strange, mi ja estis tie,

mi venis tien, tamen ĉio estas al mi iom neklara. Jes, mi komprenis, ke venis io neatendita, ke kio, precize mi nenion envere scias, – eble oni estis surprizitaj el ĉio, kaj 'perdis la kapon'... Fakto estas, ke mi estis en la Roza Valo, – eĉ pluraj ni tie estis. Ni renkontiĝis en Kazanlak, plejparte pere de ges-oj Damjanov: 4 el Ĉeĥoslovakio, 3 el Sovetunio, 3 el Germanio, 4 svedoj, poste venis (post 5 tagoj mi forveturis) franco, hungaroj, eble ankoraŭ iuj, krom bulgaroj. – Neniu malebligis al ni la alvenon, la kuneston, la komunajn ekskursojn. Do, se povis tien veni ni, – kial ne venis la aliaj? – se ne grupe, organizite, do private, kiel turistoj, kiel ni tien venis... Mi ege bedaŭris, ke mi ne renkontiĝis kun tiuj, kun kiuj mi planis priparoli gravajn aferojn de TEVA kaj EV. Mi tre bedaŭris, ke mi ne povis trakti kun ges-oj, kiuj venis *por tiu celo*, kaj iuj eĉ de tre malproksime, kiel s-ano Imai el Japanio, kiu vojaĝis iom pli, ol mi, – aŭ eble li pli rapide atingis la celon en Bulgario, ol mi per rapidvagonaro: perdante kvar multekostajn tagojn sencele el mia vivo en la vagonaro.

Iuj min riproĉis, ke mi ne partoprenis la Fakkunvenon dum la UK en Varna – nu, mi staris antaŭ nefacila dilemo: ĉu al UEA-Kongreso, aŭ al la Veget. Renkontiĝo, – ja mi havis nesufiĉe longan libertempon je dispono... Kompreneble pleje gravis *niaj* 'oficialaj' problemoj, do mi elektis la postkongresan restadon en la Roza Valo, ja ankaŭ tial, ĉar mi sciis, kaj kiel mi pri tio eĉ skribis al iuj: dum 1-hora kunveno oni povas nur informi la ĉeestantojn, sed ne priparoli, pridiskuti iajn aferojn. Do mi opiniis, ke ĉiuj estos ĝuste informataj, ke ili venu al la Roza Valo. – Sed okazis io alia, neatendita. Tamen oni povis veni!

Dum tiu fakkunveno iuj sukcesis, kiel mi sciiĝis, eĉ pli longe paroli, tamen forgesita estis transdono de mia persona saluto al la ĉeestantoj, krom aliaj aferoj. – Sed tio jam okazis. Ni estos – esperebie – venonte pli prudentaj, kvankam mi scias, ke mi iujn atentigis anticipe: bone pripensi, ĉu kunlige kun UK ni havu nian kunvenon, aŭ alia tempo kaj aliloke, – bone-pripensante: kie ni perdu nian tempon kaj lasu nian monon...

Karaj Geamikoj, – ĉe ni estas proverbo, kiu diras: "Super disverŝiĝinta lakto ne ploru!" – Do ni esperu, ke venonte ni estos pli lertaj kaj eĉ pli *spertaj*.

Fine ankoraŭ io: Agrablan Kristnaskon, ĝojplenan travivon de la jarfinaj festoj, kaj feliĉan Novan Jaron al vi ĉiuj deziras amike via – Ernesto Váňa.

LEO WIENER
PRA-ESPERANTISTA VEGETARANO

BERNARD GOLDEN

Kiu estis la unua esperantista vegetarano? *Enciklopedio de Esperanto* (p. 558) informas, ke en 1908 René Ladevèze iniciatis la fondon de la Internacia Unuiĝo de Esperantistaj Vegetaranoj, kaj grafo Leo Tolstoj estis ĝia honora prezidanto. Ladevèze fariĝis esperantisto en proksimume 1905. Sed lastatempe mi malkovris kelkajn faktojn pri vegetarano, kies esperantistiĝo, aŭ prefere pra-esperantistiĝo, okazis kvaroncenton pli frue ol tiu de Ladevèze.

Nia rakonto komenciĝas en Bjalistoko, Pollando, la urbo, kie d-ro Ludoviko Zamenhof naskiĝis en 1859. Tri jarojn poste, en 1862, venis en la mondon alia knabo, Leo Wiener. Ni ne scias, ĉu la du knaboj konatiĝis unu kun la alia en sia naskiĝurbo, sed ja estas probable. Ĉiuokaze, en 1873 la familio Zamenhof transloĝiĝis al Varsovio, kaj la juna Ludoviko komencis lerni en la kvara klaso de la 2-a Filologia Gimnazio en tiu urbo. En 1877 ankaŭ Leo Wiener venis al Varsovio por daŭrigi sian mezgradan edukon en unu el la tieaj gimnazioj, sed ĝi ne estis la sama, kiun frekventis Ludoviko. Tiam la du eks-bjalistokanoj renkontiĝis kaj amikiĝis.

Tiutempe la adoleska Zamenhof okupiĝis pri sia unua lingvo-projekto, speco de pra-Esperanto, kiun li nomis *Lingwe Uniwersala*. Li sukcesis interesi kelkajn samlernejanojn kaj aliajn kamaradojn pri ĝi, kaj la junuloj formis rondeton por lerni la embrian internacian lingvon. *Lingwe Uniwersala* havis sian debuton antaŭ precize 100 jaroj – la 17-an de decembro (la 5-an laŭ la malnova kalendarsistemo) en la jaro 1878. Okazis festo en la loĝejo de la 19-jara Ludoviko, kiun ĉeestis liaj familianoj, krom la patro, kaj ses aŭ sep kolegoj. Ludoviko solenis la Tagon de la Vivigo de la Universala Lingvo, deklamante jenan kvarverson, kiu estas la sola teksto en tiu frua dialekto de Esperanto restinta ĝis niaj tagoj. Apude estas la zamenhofa traduko en Esperanto.

Malamikete de las nacjes	Malamikeco de la nacioj
Kadó, kadó, jam temp' está!	falu, falu, jam tempo estas!
La tot' homoze in familje	La tuta homaro en familion
Konunigare so debá.	Unuiĝi devas.

La sekvan jaron Ludoviko Zamenhof abiturientiĝis kaj iris al Moskvo por studi medicinon ĉe la universitato en la rusa ĉefurbo. Iom post iom ankaŭ la aliaj membroj de la grupo de pra-esperantistoj

disiĝis. Ni scias la nomojn de nur kelkaj el ili. Unu preskaŭ certe estis Felikso, la plej aĝa el la fratoj de Ludoviko. Kiam la klasika formo de Esperanto estis preta, li lernis ankaŭ ĝin kaj fariĝis aktivulo en la pola Esperanto-movado. Cetere, li verkis multajn originalajn beletraĵojn en Esperanto. Aleksandro Waldenberg, kiu estis karakterizita kiel "kolego kaj konfidulo" de Ludoviko, eniris la fakultaton pri medicino de la Universitato de Varsovio, finis siajn studojn tie kaj establis kuracistan praktikon en Varsovio. Ankaŭ li poste lernis Esperanton kaj dum iom da tempo funkciis kiel la sekretario de la unua rondo de homaranoj (hilelistoj). Tria adepto de *Lingwe Uniwersala* estis Leo Wiener, kiu fariĝis universitatano en 1880. Ankaŭ li volis studi medicinon, sed baldaŭ konstatinte, ke li ne estas inklina al la profesio de kuracisto, li decidis entrepreni la karieron de inĝeniero. Tiucele li iris al la Politeknika Instituto en Berlino kaj restis en Germanio dum la jaroj 1881 kaj 1882.

En siaj aŭtobiografiaj rememoroj, Leo Wiener vigle priskribas siajn travivaĵojn en la germana ĉefurbo. Hazarde leginte gazetartikolon titolitan "La ekonomiaj avantaĝoj de la vegetarismo", li komencis mediti pri la temo: "Aŭ la vegetarismo estas prava, kaj mi estas malkuraĝulo, se mi ne adoptas ĝin, aŭ ĝi estas fundamente malprava, kaj mi faras stultaĵon pensante pri ĝi."

Du semajnojn poste, li trovis vegetaran restoracion kaj komencis sian novan vivon kiel vegetarano per bovlo da grilakta supo kaj glaso da frambosuko. Promenante surstrate post tiu manĝo, li sentis, ke li ankoraŭ ne satmanĝis, do li reiris al la restoracio por mendi pli da nutraĵo. Tiun vesperon, rezigninte ĉiuspecan viandon, Leo Wiener faris ankoraŭ du drastajn decidojn: for la tabakon kaj for la alkoholaĵojn!

La freŝbakita vegetarano komencis ĉeesti la sabatvesperajn kunvenojn de la Akademia Vegetarana Societo kaj baldaŭ fariĝis zeloto, aktive partoprenante en publikaj kunvenoj, kontribuante artikolojn por la *Akademia Vegetarana Revuo* kaj urĝante la fondon de vegetarana kolonio en Brita Honduraso (Belizo). La brita registaro tiutempe donacis terpecojn al pluraj vegetaranaj koloniantoj, kaj Leo Wiener intencis enmigri tien kun samcelanoj. Preta akompani lin por la vojaĝo al Centrameriko estis studento en porinstrua altlernejo. La du pioniroj-vegetaranoj ekveturis per vaporŝipo el Hamburgo, sed tuj estiĝis malfacilaĵoj, ĉar la du partneroj ne povis akordiĝi.

Leo Wiener neniam atingis Britan Honduurason. Anstataŭe, li elŝipiĝis en Nov-Orleano, Usono, en 1882, kaj dum la sekvaj jaroj, vagante tra la suda kaj meza partoj de tiu lando, li havis plej diversajn aventurojn. En la Ŝtato Kansaso li eĉ provis organizi komunumon de

vegetaranoj, sed li seniluziiĝis, kiam li eksciis, ke lia kunlaboronto de tempo al tempo kaŝe manĝis viandon!

Fine, Leo Wiener trovis sian ĝustan lokon en la universitata ĉirkaŭmedio. Li instruis fremdajn lingvojn, unue ĉe la Universitato de Misurio, kaj poste ĉe la Universitato Harvard, kie li fondis la unuan fakon pri slavaj lingvoj kaj literaturo en Usono.

Leo Wiener estis multsciulo, kiu laboris sur pluraj kleraj studterenoj, ĉefe filologiaj. Estas notinde, ke li ege estimis Tolstoj kaj tradukis ties tutan verkaron – 24 volumojn – en la anglan lingvon. Eĉ pli grandan famon akiris unu el liaj filoj, Norbert Wiener, la patro de la kibernetiko kaj la plej eminenta amerika matematikisto de la 20-a jc. Ankaŭ Norbert Wiener, evidente sub la influo de sia patro, fariĝis dumviva vegetarano.

Ne estas dubo, ke Leo Wiener estis la "verda Kolumbo", la unua zamenhofano, kiu metis siajn piedojn sur la amerikan kontinenton. Tio okazis en 1882. Kvin jarojn poste, la *Unua Libro* de d-ro Esperanto trafis en la manojn de Henry Phillips, filo, la sekretario de la Amerika Filozofia Societo en Filadelfio. Tiu prestiĝa scienca institucio jam entreprenis esploron pri internaciaj lingvoj. La komitato okupiĝanta pri la afero analizis Volapukon, malaprobis ĝin kaj starigis kriteriojn por taŭga internacia lingvo. Trovinte, ke Esperanto havas la bezonatajn kvalitojn, la Societo komisiis al Henry Phillips traduki la *Unua Libro*-n en la anglan, kaj ĝi estis publikigita kun la raportoj de la komitato en 1889. Se Leo Wiener meritas la titolon de la unua pra-esperantisto en Ameriko, Henry Phillips sendube havas la antaŭecon kiel la unua esperantisto tie; 1887 estas la dato de lia esperantistiĝo.

La semoj de la organizita Esperanto-movado en Usono estis plantita en 1904 ĉe la Monda Ekspozicio en St. Louis, kie John Fogg Twombly, kun la helpo de eŭropaj Esperanto-grupoj starigis standon por informi la publikon pri la nova internacia lingvo. Sekvantjare, la unua loka klubo estis fondita en Bostono kun Twombly kiel prezidanto. La jaro 1905 estis la naskiĝjaro ankaŭ de la Amerika Esperanto-Asocio, la unua landa organizaĵo en Usono. Interesiĝo kreskis rapide, kaj la unua kongreso de nordamerikaj esperantistoj okazis en 1908 ĉe la fama eduka somerumejo Chautauqua en la Ŝtato Nov-Jorko.

Ne estas atestaĵoj, ke Leo Wiener partoprenis en tiuj agadoj, kvankam li estis proksime al la koncernaj lokoj kaj homoj. Konekse kun sia interesiĝo pri indiĝenaj lingvoj en Ameriko, li ricevis kuraĝigon kaj ankaŭ publikigaĵojn de d-ro Daniel G. Brinton, la konata usona etnologo, kiu estis ano de la komitato de la Amerika Filozofia Societo esploranta la internacilingvan demandon. Sed la verkoj, kiujn d-ro

Brinton pruntedonis al Leo Wiener temis ne pri Volapuko aŭ Esperanto, sed pri la lingvoj de la majaaj indianoj de Gvatemalo kaj Jukatano!

Kiam la Esperanto-klubo de Bostono estiĝis, Leo Wiener loĝis en la najbara urbo Kembriĝo, do estas verŝajne, ke li legis pri la evento en gazetoj. En la fruaj jaroj de la 20-a jc. ankaŭ du eŭropaj esperantistoj vizitis Kembriĝon. La unua estis la fama germana kemiisto de la Universitato de Lejpzigo, Wilhelm Ostwald. En 1905-1906, dum li estis gast-profesoro ĉe Harvard, li prelegis propagandcele pri Esperanto. La alia vizitanto estis la 18-jara svisa aktivulo Edmond Privat, kiu en 1907-1908 faris prelegvojaĝon en Usono. Ĉu Leo Wiener sciis pri ilia ĉeesto kaj ĉu li provis kontakti ilin? Verŝajne ne. Tri jardekojn post kiam li kunkantis kun sia amiko Ludoviko "Malamikete de las nacjes", li jam perdis interesiĝon pri internaciaj lingvoj, kaj preferis pasigi siajn liberajn horojn kolektante fungojn en la ĉirkaŭaĵo de Kembriĝo. Tiu pra-esperantisto tamen restis fervora tolstojano kaj kaj persista vegetarano ĝis sia morto en 1939.

Septembro 1978 *Bernard Golden*

Csikász u. 11.III.3, H-8200 Veszprém, Hungario

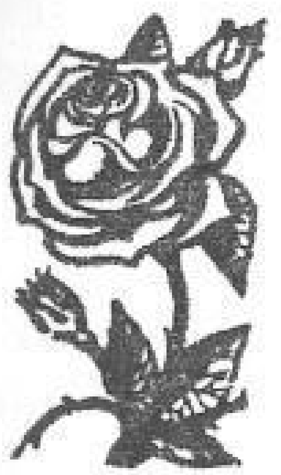
LA SVEDA VEGETARA ASOCIO PLENIĜAS LA 75-an JARON

En 1903 estis la asocio fondita. La fondinto kaj pioniro estis la verkisto kaj ĉefredaktoro Johan Lindström Saxon. Dum 32 jaroj li estis prezidanto de la vegetara movado en Svedio, kaj lia morto la 7-an de novembro 1935, estis grava perdo ankaŭ por la internacia ligo.

Saxon naskiĝis la 17-an de februaro 1859 en Gällersta, – paroĥo en la sveda provinco Närke (Neriko), kaj li ĉiam estis tre konata batalanto kontraŭ alkoholo kaj tabako. Por la hejma provinco kaj en sia eldonejo de libroj li dum multaj jaroj estis tre ŝatata kaj tre populara persono.

Li ankaŭ estis amiko de Esperanto, kaj lia semajna gazeto *Såningsmannen (La Semanto)* ofte enhavis artikoletojn pri la mondlingva movado. Siatempe la gazeto dufoje enpresis kurson de Esperanto.

Bedaŭrinde ni ankoraŭ ne havas vivrakonton pri tiu eksterordinara homo! *Sven Möllestad, Svedio*



NI GRATULAS

elkore kaj sincere kun ĉiuj bondeziroj al
s-ano Viktor Lebrun en Aix-en-Provence, Francio, – vegetarano, esperantisto, kiu dum la lastaj vivo-jaroj de nia unua Prezidanto L. N. Tolstoj, estis fidela ties sekretario, kaj kiu en la nuna Februaro festas sian 98-an naskiĝ-datrevenon.

Plua nia gratulo iras al
s-ano P. G. Pamporov en Smoljan, Bulgario, elstara funkciinto inter la fondintoj de la Veget. Kolonio, en Proslav, kiu 85-jariĝis;
s-ano Hugo Landheer, Aerdenhout, Nederlando, akademia pentro-artisto, kies 60 pentraĵojn (li nobl-anime donacis tiujn al la slovaka popolo!) oni povas en konstanta ekspozicio vidi en Dudince, en Decembro festas sian 83-an naskiĝ-datrevenon;
same tian datrevenon festis nia kara s-ano Vojtech Orbán, lernej-direktoro en pensio, Hostie, Ĉeĥoslovakio;
s-ano Dimitar Simeonov en Sofio, Bulgario, eksfunkciulo de la Bulgara Veget. Asocio, 80-jariĝis;
s-ano MUDr. J. Černý en Most, ĈSSR., nia afabla kunlaboranto, 75-jariĝis;
s-ano M. G. Petkov, Sofio, Bulgario, same festas sian 75-jariĝon, kaj ankaŭ s-ino A. v. Tinteren en Nederlando akceptu nian koran gratulon al sia 75-jariĝo,
kiel same s-ino Milada Josková en Prago, ĈSSR., al sia 65-jariĝo.

Kun ĝojo ni povas ĉi tie gratuli ankaŭ al
Olinjo kaj Stanĉjo Marĉek, en Martin, ĈSSR., kiel al nov-geedzoj, kaj same al fr-ino Maria Kasperová, kiu per firma decidiĝo faris finon al la konata vigla-fraŭla vivado de s-ro Lado Fiala, en Poděbrady, ĈSSR., kiu – estante bona esperantisto – nun en la praktika vivo asertas, ke li scipovas esti same bona edzo...
Sed, jen peto de la vegetaranoj: Gekaruloj (ho, ne ĉiuj ĉi tie nomataj! – nur la jun-geedzoj!!), – konsciiĝu afable, ke vegetaranoj estas plejparte gemaljunuloj, kaj ege necesa estas kreiĝo de *nova* generacio, – kiel ni en la antaŭa n-ro de EV petis s-anon Sládeček, – vi same havu je via sankta devo *tiun ĉi* aferon, kaj ĉar ĝi estas nun 'en via mano', – do ek al!...

Nia kora gratulo ankaŭ al la 20-jara fondiĝa jubileo de la Vegetara Kolonio AMIRIM en la historia loko de la antikva Galileo.

Fine – kaj ĉi-loke – ni gratulas ankaŭ al niaj polaj geamikoj, kies nacio donis al la katolika mondo la novan gvidanton en Romo, kiu ankaŭ vivas laŭ la principo 'Ne mortigu!', ĉar laŭ nia scio li same estas vegetarano.

Nevena Nedelĉeva

FIDO

Ni sidis sur grandaj ŝtonblokoj de roka montego en Rila montaro. Proksime de ni brue fluis fonto, eliranta el la blanka sino de grandega neĝamaso, konservinta sin en sensuna silko de la monto. Kaj estis somero, monato aŭgusto.

Alte en la ĉielo la suno, kies mirinde bonan forton oni ŝatas tiel multe sur la monto, ludis kun la nuboj. Ĝi jen lasis sin kovrita de ili, jen forpelis ilin kaj elnaĝis en tuta sia brilega lumo. Ĝia bonefika varmo surverŝis nin agrable. La tago estis neordinare bela, kaj ni ne volis foriri de la rokegoj.

Ordinare ni ne memoras kiel ĝuste oni komencas rakonti pri iuj okazoj, sed la okazoj restas longe en nia konscio. Tiel mi ne memoras la kaŭzon, pro kiu unu el la amikoj – Krum, komencis rakonti, kaj ni aŭskultis.

– Mi estis ĉi tie en Rila montaro – parolis li – staranta antaŭ mia tendo kaj rigardante al la vidalvida pinto, absorbite de iu por mi grava problemo. La suno, kiel nun, priverŝis la tutan montaron per oraj, varmaj radioj. En tiu momento mi sentis, ke iu sagrapide sin ŝovis en la angulon, faritan de miaj piedoj, starantaj laŭ soldata maniero: la kalkanoj kunmetitaj, kaj la ŝuo-pintoj iomete dis-de. Mi kliniĝis kaj kion vidis? Malgrandan muson. Ĝi restis senmova inter miaj ŝuoj. Ege mirigita mi serĉis la kaŭzon de la neordinara ago de la eta muso. Mi atente ĉirkaŭrigardis kaj estis surprizita renkonti la akran rigardon de mustelo – la plej terura malamiko de musoj.

Mi ne memoras en tuta mia vivo, ĉu mi estis travivanta similan senton je tenereco al iu besteto, kiel tiam. Mi estis kortuŝita de la fido, aŭ de la instinkto de la muso, trovi sekuran ŝirmejon ĉe mi. Mi volis forpeli la mustelon, sed mi timis, ke se mi moviĝos, la malgranda muso ektimos; ĝi eble forkuros kaj tio estos la kaŭzo de ĝia morto. Mi komencis svingi la manojn, sed la mustelo obstine atendis, ke mi delokiĝos, kaj tiam ĝi kaptos la viktimon. Mi alrigardis la museton; ĝi enŝoviĝis tiel, kvazaŭ ĝi volus malaperi inter miaj ŝuoj.

Tiam venis al mia kapo la penso, ke mi havas en la poŝo pomon. Mi elpoŝigis ĝin kaj ĵetis kontraŭ la mustelo. Ĝi forkuris. Sed la museto ankoraŭ longe restis senmova. Kaj tiam ĝi estis tute certa, ke la danĝero malaperis, nur tiam ĝi foriris.

Krum eksilentis, kaj ni ĉiuj spir-ĝemis kun faciliĝo.

– La museto sciis – unu el la amikoj ŝerce ekparolis – ke vi ne manĝos ĝin kaj tial ĝi venis al vi.

– Tio estas vero – aldonis mi – sed la museto eksentis, ke li estas

tre bonkora homo kaj ne perfidos ĝin al la mustelo.
Krum ekridetis kun sia specifa, kvieta rideto.
– Mi rakontos al vi – ekparolis alia el la amikoj, Boris – okazon kun la birdo sturno. La sturnoj ne estas bonaj kantistoj, sed mi sentis grandan plezuron paroli al ili kaj igi ilin kanti.
– Kaj ili kantis al vi? – mirigite mi demandis.
– Jes. Ĉiuj scias, ke bestoj, birdoj komprenas iujn el la homaj vortoj, tial oni povas dresi ilin. Mi ŝatis miajn flugil-havajn amikojn kaj preparis al ili lignajn dometojn sur la arboj, kie ili loĝis. Sed la rando de la tegmento de nia domo estis ilia ŝatata loko, kie ili vetkantis, verŝajne fari al mi plezuron.
Foje mi sidis kun miaj gastoj en la ĝardeno. Mi ne memoras pri kio ni interparolis, kiam tute ne atendite, io falis sur miaj manoj. Mi ekrigardis; – sanganta sturno. Ĝia tuta korpo tremis. Ĝia koro pulsis ĝis krevo. Eble ĝi flugis per siaj lastaj fortoj por veni en miajn manojn, atendante helpon.
– Kaj ĉu vi helpis ĝin? – maltrankvile mi demandis.
– Mi provis, sed bedaŭrinde jam estis tre malfrue... Ĝi estis grave vundita. Sed vi ne povas imagi kun kia fido, eĉ mi povas diri, kun homa konscio, ĝi lasis min, ŝmiri la vundon. De tiam mi ofte pensis pri tiu sturno.
– Ĉu ĝi flugis al vi – mi demandis – kun klara sento, aŭ pli ĝuste, kun sia klara instinkto, ke vi helpos ĝin?
– Ankaŭ mi pensis pri tio. Verŝajne jes. Sed tre malmulte ni scias pri la interna, kaŝita vivo de la birdoj, kaj ĝenerale de la bestoj.
– Vere – ekparolis absorbite Ivan – kion ni scias, tre malmulte. Kaj kiam ni ne povas klarigi al ni iun aferon, plej ofte ni diras, ke tio okazis hazarde. Mi demandas, ĉu la bestoj komprenas la aktivan intervenon de la homo en ilia vivo, kiel neordinaran neklarigeblan hazardon?
Ni silentis. Verŝajne ĉiuj el ni pensis pri io.
La nuboj kaŝis la sunon. Oni eksentis freŝecon de la neatendite aperantaj nebuloj, malsuprenirantaj de la pintoj al la lagoj.
– Suno, aperu denove – mi ekrigardis la ĉielon kaj staris. Post mi la aliaj ankaŭ ekstaris. Mi rigardadis al la kristale puraj akvostrioj, dum la aliaj sinpreparis, por ekiro. Subite unu el la nuboj ŝiriĝis, la suno ekbrilis kaj oris la klarajn akvojn de la torento, ŝprucanta el la fonto.
– Bela estas la vivo, – mi etendis la manojn al la ĉielo, – bela estas kun ĉiuj konataĵoj kaj ne-konataĵoj. Estas io kion ni devas lerni, kaj la lernado estas la plej agrabla afero en la mondo.
Ni prenis la dorsosakojn kaj ekmarŝis supren al la pinto.

PURVEGETARISMO Vegetalismo

Per 'Purvegetarismo' (vegetalismo) oni komprenas la nutradon, kiu entenas nur vegetalojn sen ia ajn bestodevena nutraĵo.

Se al vegetarismo, kiu entenas ankaŭ laktaĵojn, ovojn, oni pli malpli inkliniĝas fare de multaj homoj, pri la purvegetarismo ĉiam oni opiniis dubon, ĉar specialistoj asertas, ke homo nepre bezonas ankaŭ bestodevenajn nutromateriojn.

Ĉar multaj samideanoj interesiĝis pri ĉi tiu nutromaniero, mi faros ĉimalsupre koncizan analizon pri tiu afero.

* * * * *

Dum la antikvaj tempoj la purvegetarismo estis alte taksata fare de la tiamaj homoj. Tiam la homojn, bestojn, objektojn kaj materialojn oni klasifikis en du klasojn: PURAJ kaj MALPURAJ. Unuj el-inter tiuj elementoj estis klasifikitaj puraj aŭ malpuraj el la morala vidpunkto, sed aliaj estis malpuraj el la nutra vidpunkto, kiel ekzemple iuj bestoj, plantoj.

Dum la antikvaj tempoj estis tre disvastigita tiu vidpunkto.

En la Antikva Egiptujo la pastroj kun sia kasto, do ankaŭ la faraono kun sia kortego, neniam manĝis bestodevenan nutraĵon. Tiuj personoj estis konsiderataj PURAJ. Eĉ el la vidpunkto de la prizorgado de sia korpo, ili estis devigataj bani sin kvar fojojn dum ĉiu diurno, du fojojn tage, du fojojn nokte. Kaj, ĉar tiam ne ekzistis sapo, ili lavis sin per iu mineralo: 'natrono'. Kaj eĉ se estus ekzistanta sapo, estas certe, ke ili ne estus akceptinta ĝin, ĉar la sapon oni preparis el bestograso kaj la 'puraj' personoj ne nur ne konsumis malpuran materion, sed ili ne rajtis eĉ tuŝi tiujn; simpla ektuŝo de tia objekto estus malpuriginta ilin. Same ili estis devigataj razi sian tutan korpon je ĉiu tria tago.

Ankaŭ la komuna popolo en la Antikva Egiptujo manĝis tre malmulte da viando. Ekzemple ili ne manĝis fiŝon, ĉar fiŝo vivas en akvo kaj la akvo estis la regiono de Set, la dio de la malbono, do fiŝo estis malpuraĵo. Ili ne manĝis ion devenantan de kameloj aŭ azenoj, ĉar ankaŭ tiuj bestoj apartenis al Set. La popolo povis manĝi porkan viandon nur dum la daŭro de la plena Luno.

Aliaj antikvaj popoloj (Asirianoj, Babilonanoj, Hindoj, ktp.) same gardis rigorajn regulojn, koncerne la konsumadon de bestodevena nutraĵo.

Helenoj, komence ne priatentis tiun ĉi aferon de la nutrado, en la Homeraj verkoj (Iliado, Odiseado) oni ne trovas aludojn pri nutrosindeteno, sed pli poste ili fariĝis 'purismanoj'. Ekde proksimume

la VII-a jarcento antaŭ nia erao Helenoj kultivis la 'KATARKTIKO'n t.e. vivado en pureco, nutrado per vegetalaj puraj nutraĵoj. Katarktiko estas la praavo de la multe pli posta Higieno (korpa, hejma, nutra).

Ekde tiam aperis mencioj pri la tiel nomitaj 'Hiperboreanoj', legenda popolo kiu nutris sin nur per vegetaloj. La Hiperboreanoj estis nomitaj PURAJ homoj. Ses monatojn dum ĉiu jaro la dio Apolono vivis inter ili. La Hiperboreanoj neniam estis malsanaj, ili vivis multajn jarojn, junaj restantaj ĉiam. Ili estis tiuj, kiuj faris kaj sendis miraklo-portantajn talismanojn kaj amuletojn al la templo de Apolono en Dalfo.

La lando de la Hiperboreanoj estis Pura Lando. Laŭ la helenaj legendoj, tiu lando situis al la nordo de Helenujo, trans la montaro. Kie situis la lando de la Hiperboreanoj?

La opinioj diferencas inter si. Unuj historiistoj kredas, ke la pura lando estis Trakujo (trans la montaro Balkano ĝis la montaro Karpato), ĉar estas sciate, ke Hiperboreanoj oferis azenojn al siaj dioj, same kiel Trakoj kutimis. Fakte, Orfeo, kiu estis Trako, kaj la orfeanoj estis purvegetaranoj. Aliaj opinias, ke Hiperboreanoj loĝis en Dakujo (Dakoj estis Trakoj), ĉar ilia profeto, Zamolxis, estis edukita en Egiptujo, fare de la egiptaj pastroj. Aliaj historiistoj opinias, ke la Pura Lando situis trans la 'Montoj de la Ĉielo' kiuj estis en la montaro Tian-Ŝan, do Hiperboreanoj estis Ĉinoj. La helena historiisto Hekateo skribas, ke Hiperboreanoj loĝas sur iu insulo kaj la Romana historiisto Tacito asertas, ke tiuj loĝas en la norda parto de Eŭropo, kie tago daŭras ses monatojn, do multe trans la Nordpolusa Cirklo.

La purvegetarismo estis ĉiam praktikata de diversreligiaj kredantoj, almenaŭ dum iuj tempo-daŭroj. Ekzemple la kristanoj ortodoksaj nutras sin purvegetare dum du longaj fastoj po 42–48 tagoj antaŭ Kristnasko kaj antaŭ Pasko, kaj dum du mallongaj fastoj, po 14 tagoj antaŭ la festotagoj de Sanktuloj Petro kaj Paŭlo kaj antaŭ la 'Por eterne Endormiĝo de Dipatrino'. Dum tiuj fastoj oni manĝas nenian bestodevenan nutraĵon fare de kiu ajn persono, ĉu junulo, maljunulo, aŭ infano.

Kvankam unuj el la ĉisupraj mencioj estas legendo, tamen ili entenas kernon de vero. Ĉiu legendo baziĝas sur pli malpli granda reala fakto. Estas ja sciate, ke ĉiuj religioj kaj spiritaj doktrinoj admonis siajn adeptojn al la sindeteno manĝi viandon, iufoje eĉ ne bestodevenan nutraĵan. Tio signifas ke la centmiljaraj spertoj de homo konsciigis lin pri la noceco de tiuj nutraĵoj.

Krom la ĉisupraj historiaj pruvoj pri la vegetarismo kaj purvegetarismo, nun ekzistas popolo, kiu sinnutras nur per vegetaloj. Tiu estas

la tribo TUBU, vivanta meze de la dezerto Saharo, inter la landlimoj de la novaj landoj Ĉiadio, Niĝerio kaj Algerio, apud la altebenaĵoj 'Tenera' kaj 'Tibesti'.

Etnografoj opinias, ke Tubu-popolo estas unu el la plej malnovaj popoloj loĝantaj en la norda parto de Afriko.

La plej proksima Tubu-oazo situas 300 km. malproksime de la supremenciitaj altebenaĵoj, kiuj ebenaĵoj konsistas nur el nuda ŝtono, tie nek sablo povas resti pro la frekventaj varmegaj ventegoj. Tiu oazo entenas nur 32 daktilarbojn.

Tubu-anoj vivas longdaŭre, ili posedas kompletan dentaron ĝis la plej alta aĝo. Fizike ili estas sufiĉe altaj kaj dikaj, iliaj vizaĝoj havas delikatajn liniojn.

Menuo de Tubu-ano estas la sama dum la tuta jaro: matene oni trinkas fortan trinkaĵon preparitan el planto simila al la teo; tagmeze kelkajn daktilojn; vespere la manĝo konsistas el – enteno de manplato da bolinta milio, ofte spicita per palmoleo aŭ per saŭco de pikanta plantradiko. Loka proverbo primokante la Tubu-anojn diras: "Tubunomado kontentiĝas nutri sin dum unu tago per unu sola daktilo: matene li manĝas la ŝelon de la daktilo, tagmeze la mezaĵon kaj vespere la kernon de la sama daktilo", kaj la proverbo ne estas malproksime de la vero.

Kelkaj medicinistoj esploris la vivmanieron de Tubuanoj. Ili akompanis Tubu-karavanon. Unu el-inter la kuracistoj skribas: "Pro laciga irado mi ne kapablis resti apud la gvidilo de mia aŭtomobilo, sed la Tubu-anoj daŭre iradis per egalaj paŝoj". Post trairado de 40 km. tra la dezerto la nomadoj prezentis la samajn pulson kaj sangotension kiel ĉe ekiro de la karavano. Dum ripozhalto oni proponis al ili manĝi supon de viando, sed kiam ili gustumis, tuj elkraĉis mismienante. Ili ne konas la guston de la viando.

Kiel povas Tubu-ano rezisti kontraŭ la deshidratiĝo de sia korpo dum tiom da varmego, ĉar la temperaturo nur malofte descendas sub 45 Celsiusaj gradoj?! Kiu mistero donas al ili tiom da rezistokapablo? Kiel ili povas vivi sen animalaj proteinoj?

Do la purvegetarismo estis ĉiam praktikata kaj la ĝenerala opinio ĉiam admiris la purvegetaranojn kaj la vegetaranojn.

* * * * *

Tamen, ni, devenantoj de homoj, kiuj ĝuis kompletan dieton, ni devas esti tre atentaj, kiam ni komencas praktikadi la purvegetaran nutradon.

Ĝis nun ni esploris kelkajn sciencajn aspektojn de la purvegetara kaj vegetara nutromanieroj. Nun ni tragrigardos la biologian vidpunkton.

Ĉiu vivanta organismo konsistas el malgrandaj ĉeloj, kiuj estas la

plej malgrandaj eroj kiuj posedas vivon. La ĉeloj povas vivi ne nur kune kun aliaj miliardoj da ĉeloj en organismoj, sed ankaŭ solaj, sendependaj. Ekzistas animaloj, konsistantaj el unu-sola ĉelo.

La korpo de animalo, ekzemple la homa korpo, entenas miliardojn de miliardoj da ĉeloj. La ĉeloj laboras kaj plenumas diversajn funkciojn en la korpo: la haŭto ŝirmas la korpon kontraŭ la malvarmo, la ĉeloj de la ostoj estas malmolaj kaj formas la rigidorganon de la korpo, la skeleton; la ĉeloj de la muskoloj streĉiĝas, kaj donas al ni la forton labori; la ĉeloj de la digestorganoj digestas la nutraĵon per acidoj kaj fermentoj, do ili laboras en kemia koroda medio; ktp. La ĉeloj laboras senĉese kaj senlace, sed post kelke da tempo ili elĉerpiĝas, eluziĝas kaj mortas. Kiam ĉelo mortas, najbara ĉelo elpuŝas ĝin en la fluantan sangon kaj konstruas alian saman ĉelon el sia propra korpo. Post daŭro de ĉirkaŭ kvin jaroj ĉiuj ĉeloj el la homa korpo troviĝas renovigitaj, escepte la ĉelojn de la nervoj, de la mjelo kaj de la cerbo, kiuj ne mortas dum funkciado, ili daŭras kiom restas la homo kiel viva persono. Do, post ĉiu periodo de kvin jaroj ni havas alian korpon, novan.

Ĉeloj mortas ne nur per funkciado, sed ankaŭ pro malsano aŭ pro nesufiĉa karenca nutrado.

Por konstrui ĉelon, la ankoraŭ vivanta najbara ĉelo bezonas materialon, precipe proteinojn. La proteinoj estas la brikoj de la ĉeloj kaj samtempe ili estas la materialo per kiu la ĉeloj renoviĝas siajn proprajn fortojn por resti kapablaj daŭre funkcii. La ĉeloj ricevas la proteinojn per la cirkulado de la sango, el la digestitaj nutraĵoj kiujn ni englutis.

Ekzistas du specoj de proteinoj: vegetalaj kaj animalaj. Nia korpo ricevas la proteinojn el la nutrado per vegetalaj kaj animalaj nutraĵoj.

Ĝenerale la homa korpo ne kapablas fabriki animalajn proteinojn el vegetaloj; tion nur – la herbovoraj bestoj kapablas fari. La supremenciitaj ekzemploj pri la egiptaj pastroj, la hiperboreanoj kaj la etnio TUBU estas esceptoj. Esceptoj povas ekzisti ankaŭ inter ni post ekzerco.

Se en la sango ne ekzistas animalaj proteinoj, aŭ ili ne sufiĉas, la bonstataj ĉeloj ne posedas materialon por konstrui novajn ĉelojn anstataŭ siaj najbaraj, kiuj mortis. Ekzemple, se en iu organo (ni diru la hepato, la pulmo, iu muskolo) devas anstataŭi dum unu monato 100.000 elĉerpiĝintajn ĉelojn, pro manko de proteinoj, la respektiva organo kapablas renovigi nur 70.000 ĉelojn, kaj la reston de 30.000 ĉeloj oni konstruas el iu kartilaga histo (kolageno), kiu servas nur kiel subtenmaterialo de la organo, sed ĝi ne funkcias. Do, pro manko de proteinoj animalaj povas okazi, ke post iom da tempo, la hepato,

la pulmo, muskoloj, posedas nur duonon de sia funkcianta karno, la resto estas kartilaga histo. En tia situacio la organismo suferas, homo malsaniĝas de diversaj malsanoj de la hepato, pulmoj, renoj, ktp. La plej oftaj suferoj pro karenca nutrado estas la hidropigena cirozo de la hepato, la kormalsanoj, ktp.

Alia sekvo de manko de proteinoj ĉerpas el tio, ke la organismo ne kapablas rekonstrui la makrofagajn ĉelojn kaj aliajn specojn de ĉeloj, kiuj defendas la korpon kontraŭ la invadantaj armeoj de diversaj mikroboj kiuj atakas kaj malsanigas nin. Tiuj ĉeloj estas veraj soldatoj en senĉesa milito kun la mikroboj kaj ili mortas grandkvante ĉiun momenton por konservi nian sanstaton. Se la korpo ne kapablas rekonstrui rapide kaj ĝustatempe tiujn ĉelojn, ni tre facile malsaniĝos pro mikrobaj malsanoj.

Do se oni komencas uzi purvegetaran dieton, oni devas esti tre atenta al la situacio de sia korpo, ĉar ofte ni eĉ ne rimarkas kiam ni fariĝas nekapablaj rezisti kontraŭ malsanoj, precipe tial, ĉar nia korpo ne estas kutimiĝinta kun la respektiva vivmaniero. La Tubu-ano heredis tiun kapablecon de siaj antaŭuloj kiuj praktikis la pur-vegetarismon dum miloj da jaroj kaj dekomence eble ankaŭ ĉe ili ekzistis viktimoj. Alia aspekto estas la medio en kiu vivas ni kaj en kiu vivas la Tubu-anoj. Ilia vivmedio ne postulas de ili tiom da forto-streĉo por pene labori; ĉe ili ne estas malvarma vetero; la varmega atmosfero estas preskaŭ sterila koncerne la mikrobojn en dezerto; ktp.

Se post praktikado de la purvegetarismo oni bezonas reveni al la vegetara dieto, oni estu atenta kian animalaĵon oni uzas dekomence. Tiusituacie oni devas komenci per freŝaj laktaĵoj kaj nur poste oni manĝos konservitan fromaĝon aŭ ovojn. La ovoflavo estas tre noca al la hepato, ĉar tiu organo restas tre difektita post la purvegetara longa dieto de komencanto.

Inĝ. Radu Pătraşcu, Rumanio

LA KOSTO DE NUTRAĴOJ

Ofta aserto de vegetaranoj estas, ke viando estas multe pli kosta ol vegetaloj. Hodiaŭ mi sendas pruvon al vi. Laŭ la enmetita tondaĵo el la 'National Enquirer' de Aŭgusto la 2-an, 1977, la kosto manĝigi tiĝron estas pli alta ol nutri elefanton. La manĝaĵoj de tiĝro kostas $3.385, malgraŭ la fakto, ke elefanto pezas multajn milojn da funtoj, dum la tiĝro pezas nur 300 funtojn. La ĵurnalo klariĝas la kialon: "Tio estas pro tio, ke la dieto de elefanto, ĉefe brasiko, fojno kaj medikaĝo, kostas malpli ol tiu de tiĝro, kiu konsistas ĉefe el ĉevalviando."

Serĝio R. Docal, Usono

NIA FAKKUNVENO DUM LA 63-a U.K.

Nia kunveno okazis je la 9-a matene, ĵaŭdon la 3-an de aŭgusto. Ni mendis ĉambron por 75 personoj, sed fakte ĝi estis tiom homplena ke oni staris ne nur en la ĉambro mem sed ankaŭ en la koridoro. La duono de la ĉeestantoj venis, kompreneble, el Bulgario mem, la aliaj el Argentino (2), Britio (2), Ĉeĥoslovakio (7), Egiptio (1), Finnlando (2), Francio (1), Germana Fed. Resp. (3), Hungario (3), Irlando (1), Italio (1), Japanio (2), Jugoslavio (1), Nederlando (3), Pollando (3), Portugalio (1), Rumanio (1), Sovetunio (3), Svedio (4), Svislando (1), Usono (5) – tiuj statistikoj ne enhavantaj niajn amikojn en la koridoro!

Ĉiuj certe ĝojis vidi tian homamason; tamen ĝi ne helpis organizon de utila laborhoro. Aranĝoj pri la (fiaskonta) renkontiĝo en Magliĵ pasigis kvaronhoron; poste parolis d-ro Megalli, s-ino Massen, kaj s-roj Ivanĉev, Kadiev, Pamporov kaj Simeonov D. Plej bedaŭrinde estas ke mi forgesis, preskaŭ nepardoneble, anonci al la ĉeestantaro la varmajn salutojn de niaj karaj Redaktanto kaj Kasistino: feliĉe ke ili estas grandanimuloj.

Tuj post nia fakkunveno, bezonis la ĉambron la Bahaa Eo-Ligo (kies profeto, 'Abdu'l-Bahá, diris: "Venos tempo kiam oni ne plu manĝos viandon."), ni do devis daŭrigi neformalan diskuton en la suno. Multaj faris fotojn – eble ni povos aperigi unu en tiu-ĉi bulteno – kaj s-ano Minĉev tre afable donacis al mi mielon, kiun mi ankoraŭ ĝuas! K. Fettes

NIA RENKONTIĜO EN MAGLIĴ

Nia renkontiĝo, kiel vi jam scias, envere ne okazis. Tamen grupeto – kiel mi menciis en mia alparola artikolo – renkontiĝis en Kazanlak, kie ni loĝis en hotelo kaj en privataj ĉambroj, kaj dum la unuaj tagoj ni faris kelkajn tre belajn ekskursojn. Tiel ni vizitis diversajn interesajn lokojn, kiel la plej unuan, la faman, glore-historian Ŝipka-n, kie ĝuste antaŭ cent jaroj heroe elbatalis sian liberecon la bulgara popolo kun helpo de rusa armeo, kaj ili venkis, reakirinte post 500 jaroj denove la por ĉiuj karan liberecon. Poste tie en Ŝipka ni faris surprizon: ni vizitis mian karan kunlaborinton el la komenco de la por-TEVA-a agado, s-anon Güdülev, kiu tie somerumis kaj ĉe li ni trovis ankaŭ s-anon Tordoff el Britio, la redaktoron de *Kvakera Esperantisto*, kiun ni renkontis denove ĉe niaj karaj geamikoj en Proslav. Ni estis en muzeo, en bela parko kun historiaj monumentoj, ĉe antikva Traka tombo, ni banis nin en la val-baraĵa lago, ankaŭ en mineral-akva banejo je alia flanko de

Kazanlak, kie ni admiris centojn da cikonioj, kiuj 'naĝis' elegante rondire al la ĉielo antaŭvespere. Ni vizitis la esplor-instituton de rozoj, kie ĉe la foriro oni adiaŭis nin odorigante per vera rozoleo, iuj estis en la monaĥejo de Magliĵ, nia grupeto dume vizitis la karajn geamikojn en la iama Vegetarana Kolonio Proslav, al kiuj ni ankaŭ ĉi-voje dankas pro ilia afabla bonvenigo kaj pro la gastigo. La horoj tie pasigitaj restos por ni tre kara rememoraĵo!

Pri nia programo en Kazanlak kaj ĉirkaŭaĵo tre afable zorgis s-ano Damjanov kun sia kara filino, al kiuj ni devas pro ĉio danki, ili ja iujn eĉ tranoktis kaj gastigis. – Jes, belaj rememoroj, sed tamen trompiĝo, ke la Veget. Renkontigo ne okazis, kaj ke la vera celo ne estis plenumita. Estis ja programitaj gravaj aferoj, por pritrakti ilin, iuj de mi, aliaj de la eldonanto, ankaŭ nome de la Kasistino. Kompreneble en mia programo estis en nelonga prelego rememoro al fondiĝo de nia veget. organizaĵo en 1908, – antaŭ 70 jaroj, honora rememoro je la fondintoj, – ni faru tion almenaŭ nun enpense, ĉar tiuj *unuaj* meritas tion: Zamenhof, Tolstoj, kies 150-jaran naskiĝdatrevenon nun rememoras kaj honoras la kultura mondo, – Ladevéze, Bünemann, Rajczy, Gill, Ĥavkin, ktp. – Same kun minuta ekstaro honori la memoron de niaj lastaj mortintoj, precipe el Bulgario: de s-ino Damjanova, s-ino Güdülevova, de kara amiko Bakarov el Proslav, kiu 'ĝis la lasta tago' atendis nin, kaj tamen la sorto ne permesis al li finatendi nin, – li ja mortis nelonge antaŭ nia Renkontiĝo. Kaj mi volis, ke ni rememoru la bulgardevenan nian amikon, kiu multe helpis nin en la komencaj malfacilaĵoj, kaj kiu mortis en Usono: s-ano Dan Evanov-Petrov, postlasinte al ni sian 'vivverkon', manuskripton kun siaj rememoroj kaj multaj spertoj. Espereble venos tempo, ke ni povos eldoni almenaŭ parton el ĝi.

En programo estis ankaŭ priparoli la problemojn de nia bulteno, ĉar laŭ multaj trifoja apero dumjare ne sufiĉas. Jes, ĉe mi ankaŭ amasiĝas materialoj, el kiuj iuj malaktualiĝas pro la tempo-paso. – Sed kion fari, kiel la problemon solvi? – Se vi scias ion, se vi povas konsili, pli bone eĉ *helpi*, tiam skribu afable al la eldonanto, – nia kara zorgoplena Kristoforo.

Plua grava programero estis: *reorganizado de TEVA*, rilate ĝian bazon, konsiston, reton. Koncerne ĝian bazon, mi ĉiam rekomendis, esti *amikaro* ĉar kiel 'asocio', ni devus havi statuton. Kion tio signifas, ĉi tie ne estas loko mencii ĉion detale. La aferojn, same ĉiujn aliajn, ni devos lasi por pridiskuti ilin, al la venonta kunveno, kiu verŝajne okazos en 1980, en konvenaj loko kaj lando, eble en Ĉeĥoslovakio aŭ Hungario, kien oni povos veni senbare kaj el soc. landoj, kaj el aliaj.

Rilate *konsiston* de TEVA, ni tiam ankaŭ solvos ĉion, ĝis tiam do restu, kiel la plej multaj menciadis en siaj leteroj kaj en niaj kontaktoj, ke ili konsideris min, kiel gvidanton de TEVA, iniciatinton de ĝia reviviĝo kune kun la bulteno, esti prezidanto, kun du vic-prezidantoj je personoj de tiuj, kiuj min pleje helpis en mia laboro: s-ano Fettes, nia oferema eldonanto (kun malavara poŝo), kaj s-ino Landheer, same oferema nia kasistino. – Sed ja ni bezonus ankaŭ ĝeneralan sekretarion. – Ĝisnun, kiel vi scias, mi unusola, kiel gvidanto aŭ administranto, plenumis la tri funkciojn de la prezidanto, ĝen-sekretario, redaktoro. – Eble ĝis la plej proksima kunveno (1980) mi kapablos plenumi tiujn taskojn, sed jam nun ne facile! – Tial mi bezonas helpon, – anticipan praktikadon de novaj funkciuloj, ĉar bonvolu kompreni, ke 'la tempo ne laboras favore por mi', – miaj jaroj ja ankaŭ flugas rapide for...

Tial, – ankaŭ tial, – mi volis rekomendi dum la Renkontiĝo, (kaj mi do tion faras ĉi-voje), reorganizadon de TEVA, por esti pli praktika, pli agad-pova, kaj tiel atingi mian strebadon: havi Reprezentantojn almenaŭ en 50-o da landoj! – Do jen:

TEVA havu Kontinentajn Reprezentantojn (KoRe), kiuj zorgos, ke tra sia kontinento laŭeble en ĉiu lando estu Landa Reprezentanto (LaRe). Kadre en la landoj la koncernaj LaReoj organizos, varbos, serĉos veg-ojn, eĉ simpatiantojn-subtenantojn, ktp. En grandaj ŝtatoj (Hindio, Kanado, Sovetio, Usono, k.a.) laŭ bontrovo de la LaRe kreiĝu regionoj, en kiuj funkcius Perantoj, ĉar el unusola loko unusola persono ja ne kapablas organizi, prizorgi la tutan grandegan teritorion! En la koncernaj landoj la LaReoj jam nun bv. komenci solvi la aferon. Kaj ĉar nuntempe la mondo estas en 'tendaroj', precipe por Eŭropo necesas, ke estu aparta KoRe por soc. landoj, aparta por la aliaj, por plifaciligi la personajn, resp. skribajn kontaktojn, en kiuj montriĝas ofte malfacilaĵoj.

Tiel – mi kredas, – ke ni antaŭenigos nian aferon, kaj TEVA fariĝos – kiel unu el-inter la plej malnovaj E-organizaĵoj, – ankaŭ unu el-inter la plej amasaj, kun bona eĉ bonega organiza reto. – Kaj dume ne forgesu: En unueco estas forto, do bonvolu ne kvereli pro iaj bagatelaĵoj, sed eĉ en tia aŭ simila okazo serĉi kaj trovi la samideanecon, la reciprokecon, la prudentan kompromison! – Kaj ĉar ni ne povis ĉion priparoli persone, do restas por ni la kontakto skriba.

Eble mi nun jam menciis sufiĉe el tio, kiujn ĉefajn programerojn mi havis, krom aliaj, por la Kunveno en Magliĵ. – Ĉe ni oni diras: "Ĉio malbona povas esti por io bona!" – Do ni ne riproĉu la sorton, sed ni esperu, kaj klopodu atingi bonan rezulton en nia laboro. Kaj

se vi helpos al mi afable, ni kune atingos la celon, precipe laŭ la supremenciita organiza reto, ĉar la KoReoj (aŭ 'KoRoj') atingos pere de 'siaj' LaReoj (aŭ 'LaRoj') pli facile la varbotan aŭ serĉatan personon en iu koncerna lando, ol mi el la mia, – tra la tuta mondo. Do ek al! – Anticipan dankon precipe al tiuj, kiuj donos al mi, kiel unuaj, sian helpan manon. E. Váňa

---

TEVA 70-jara

Jes, kiel oni vidas sur la kovrilo, kaj ni jam menciis tiun ĉi neĉiutagan okazon, nia organizaĵo atingis sian 70-jariĝon. – Evento, je kiu fieri povas ja ne ĉiu kaj ne multaj E-organizaĵoj. – Tiam ĝia nomo estis iome alia, sed tio ne gravas, – gravas nur la *esenco*, enhavo, celo, kaj tiuj ne ŝanĝiĝis! – Ni ne parolas ĉi tie nun vaste pri ĉio, – siatempe ni jam priskribis la fondiĝon, la cirkonstancojn, same nun s-ano B. Golden mencias iom el tiuj datoj en sia artikolo pri 'Pra-Vegetarano' (esperantista), – ni nur volas atentigi je fakto, ke TEVA estas unu el-inter la plej malnovaj, el-inter la plej unuaj E-organizaĵoj, – kaj tiaj ne ekzistas multaj...

70 jaroj estas longa tempo en vivo de la homo, envere tio estas naskiĝo, vivo kaj forpaso, – do unu tuta generacio. – Sed TEVA daŭre vivas, eĉ rejuniĝas, refortiĝas! – Estus interese, se iu priskribus tiujn jarojn unuajn, kaj la postajn, sinsekvajn ankaŭ, ĝis la nunaj, – tio estus *historio* de TEVA. –

Ĉu iu el-inter niaj 'veteranoj', kiuj 'staris ĉe la lulilo', povus priskribi tiun historion? – Ni estus tre dankemaj. – Same ni petas niajn geamikojn en Francio, ke ili af. kontaktiĝu tie kun s-ro Viktor Lebrun, – Tolstojano, vegetarano, esperantisto, kiu 10 jarojn estis sekretario de L. N. Tolstoj, – kies 150-an naskiĝtagon ni ankaŭ rememoru! – kaj en Februaro li festos sian 98-jariĝon. – Intervjuo kun li certe multe interesus nin ĉiujn. – Do, kiu?

Bedaŭrinde ni devas denove kondolenci:

mortis la amata edzino de nia kara amiko kaj kunlaborinto, s-ano Güdülev, en Sofio, Bulgario, kaj kiel ni jam menciis, s-ano Bakarov en Proslav (Veget. Kolonio), Bulgario, forpasis antaŭ nia Veget. Renkontiĝo. – Kaj en nuna Septembro forpasis s-ano MUDr. L. Izák en Martin, ĈSSR., longjare konata elstara esperantisto kaj redaktoro de la gazeto *Esperantisto Slovaka*, (fondita en 1946 fare de E. Váňa), bone konata ankaŭ laŭ la rubriko en tiu bulteno 'Naturismo – Vegetarismo'. –

ILI RIPOZU PACE!

Niaj karaj legantoj, kiuj petis konsilon, helpon en tiu ĉi rubriko, trovos respondojn ankaŭ en la rubriko *El leteroj*.

Ĉi tie ni notas parton el letero de nia kara s-ino Kasistino:

Kortuŝite mi legis la helpo-petojn de iuj, precipe de tiu s-ano, kiu tiele suferas je prostato. – Ni volonte helpus, sed ni scias nur pri kuracilo, kiu estas ĉe ni konata, kaj kiu helpas kontraŭ kreskado kaj el tio venantaj malfacilaĵoj ĉe la prostato. – Do jen, eble la kuracilo povos al li, aŭ al aliaj, helpi: Miksaĵo de *Populus trem.*, *Pareira brava* kaj *Sabal serrul*, tri foje potage dek gutojn en akvo aŭ teo.

(Sed en tia formo eble la konsistaĵoj ne ĉie estas konataj, ĉu vi af. povus tiujn pli precize priskribi? – Peto kaj noto de la red.)

Kvankam mi ne estas fakulo, sed tamen spertulo, kiu havas konsilon de fakulo, mi povas eble iomete helpi al V.O. kaj So-lo el ĈSSR., kiuj ambaŭ skribas pri PROSTATA SUFERO. Kompreneble mi avertas, ke ĉiu homo estas unika, do oni devas ne sekvi mian konsilon sen konsulti kuraciston pri tio.

Mi havis kelkfoje 'ŝtonetojn' en la urino. La specialisto klopodis (sen peti la rajton al mi!) forigi ilin per operacio, sed ne trovis ion. Poste li volis operacii la prostaton. Mi rakontis tion al mia 'ordinara' kuracisto. Tiu estis kolera, ke la specialisto ne avertis min, ke mi povus fariĝi impotenta pro tio, eĉ morti estis eble, kvankam nuntempe ne tiel ofte okazas, due ke li ne petis unue permeson de mia edzino, trie ke ofte tute ne helpas iu operacio.

Unue mi tute ne havis ĝenon, se mi nur ĉiun horon trinkis akvon. elpremitan oranĝosukon kun akvo, aŭ por tuta tago duonon da citrono kun litro da akvo sen sukero, aŭ buterlakton, aŭ malgrasan lakton aŭ malgrasan jogurton, aŭ rozofrukto-sukon kun akvo, kaj *ne* manĝis spinacon, rabarbon aŭ portulakon. Mi rajtis trinki teon (sed ne faras tion), sed ne karbonacidon. Plie mi vivas vegetare kaj abstinence kaj senfume, kaj kiel eble plej multe en la naturo sen benzino-odoroj. Kompreneble mi devis ofte urini kaj ne reteni tion. Kiam mi ne havis okazon por tio dum kunvenoj aŭ aŭtobusvojaĝo, mi tuj havis ĝenon de doloro kaj malpuran urinon. Tiam mi ricevis medikamentojn: tage 4 fojojn *urfadin*, kaj 3 fojojn *buskopan*. Nun mi ne plu povas sen tiuj medikamentoj, sed la kuracisto diras ke ili ne havas malbonan efikon en lia tuta sperto, kvankam la fabriko estas devigata averti, ke ĉe iuj personoj povus esti kromsimptomoj. Plie mi devas fari ĉiu-matene kaj vespere dek minutojn gimnastikon, kaj se eble ĉiu-tage unu horon promeni aŭ bicikli, kaj ĉe malvarma vetero la subkorpo devas esti sufiĉe varme vestita.

Kun la plej bonaj deziroj por mensa kaj korpa saneco al ĉiuj.

W.K., Nederlando

Al s-ano VN, EV N-ro 25, septembro 1978, skribas D-ro Jozefo Černý (ĈSSR). Temo kaj tasko: kuracado de hemoroidoj, sangumado, doloroj, ev. operacioj. Kontraŭ viaj malfacilaĵoj ni havas (eksterhospitale) jenajn rimedojn: anaesin-on, supozitoriojn, aviril-H-ungventon, kamomilon, herbon, ekstrakton, pudron, kaŝtanojn, arboŝelojn.

El ĝeneralaj rimedoj plej bona estas duŝado de postaĵo per dekokto de Kamomilo. Nialande ekzistas ekstrakto nomata *Chamomilla*, kaj kostas ĉ. 8 kronojn. Aŭ eblas prepari el la herbo kamomilo ekstrakton laŭ jena metodo: en duon-litran poton metu plenan (alteplenan) supkuleron da kamomilo, dume boligu akvon-duonlitron, kaj bolantan akvon verŝu sur la herbon, kovru per kovrilo, kaj post 15 minutoj filtru, kaj la ekstrakton malvarmigu ĝis temperaturo de akvo de akvokondukilo. Tiun ĉi solvaĵon uzu por duŝi vian hemoroidan nodon aŭ nodojn (sufiĉas uzi verŝkanon). Post ĉi tiu malvarma duŝo kuŝiĝu sur ventron, la postvangojn larĝe dismetu, kaj atendu ĝis ĉio spontane sekiĝos.

Post la sekiĝo ŝmiru la videblajn hemoroidajn nodojn per ketazona ungvento (porcion de fazeolo, aŭ fabo – t.e. tiom da ungvento), kaj poste prenu anezinan supozitorion, ĝian pli dikan parton ankaŭ iomete ungventu, kaj ŝovu en la inteston. Tuj poste ekkuŝu sur *maldekstra* flanko almenaŭ dum unu horo. La supozitorio penetras en pli altajn partojn de la dika intesto, kiu troviĝas en maldekstra flanko de l'ventro, sub kaj antaŭ la maldekstra reno. Post kelkaj tagoj malaperas – kompreneble, se oni procedas tiel ĉiutage almenaŭ dum du ĝis tri semajnoj, la doloroj, malpliiĝas, sangumado ĉesas, kaj restas pli poste nur zorgoj pri konvena *mola* kaj facile eligebla fekado, – do necesas konservi dieton, por ke ne aperu obstipo (malfekado).

Hemoroidoj tre emas recidivi. Do necesas longe gardi kaj bone priatenti eĉ malgrandajn malfacilaĵojn, kiuj ev. povas reaperi. Por trankviligo necesa re- kaj re-foje ripeti la samon.

Se la sangumado denove aperas, ĉiukondiĉe lasu vin ekzakte esplori per metodo rektoskopa, kaj laŭeble nur ĉe fakulo, t.e. plej bone – eblas ambulante – en hospitalo, polikliniko. Nialande ĉio estas senkosta.

Se la sangumado – ĉe normalaj, t.n. profundaj hemoroidoj – ripetiĝas, eblas uzi *klismojn*: kaj estas du ebloj: manĝeblaj, sed eblas ankaŭ nemanĝeblaj, *kaŝtanoj* estu dispecigitaj ankaŭ kun la ŝelo laŭeble ĝis grando de lensoj, poste la procedo similas kamomilon: unu – du tekuleroj (ne supkuleroj), estu surverŝitaj per bolanta akvo, post 15 minutoj trakribrita, kaj per rektuma (anusa) ŝprucilo enigita en la inteston. La ŝprucilan finparton (kun trueto), unue ŝmiru per la aviril-ungvento, kaj poste, dum kuŝado sur maldekstra flanko, sin-

garde, malrapide enŝprucu. Kaj denove necesas kuŝi almenaŭ unu horon. Se aperus doloroj – kio okazas preskaŭ 1:100, tiam iru neces-ejen kaj ĉion eligu. Atentu! Kaŝtanoj emas ŝtopi la inteston! Same arboŝeloj, kiujn vi povas same prepari.

Se ĉiuj ĉi procedoj ne helpas, tiam necesas konsulti intestfakulon en hospitalo kaj klopodu forigi la hemoroidojn.

Mi opinias, ke vi bone komprenis, kaj nun – *faru!* Multajn kaj bonajn sukcesojn.

Al s-ano V.O., ĈSSR, 80-jara: Prostataj suferoj

Kara s-ano. 1. Tio, kio vin turmentas, povas esti altaĝa (oni kutimas diri en nia 'juna' aĝo 'senila pligrandiĝo' – bonvolu ne ofendiĝi; mi mem jam *tiras* la 75-an jaron (kaj aldone, mi mem estis antaŭ 9 jaroj operaciita pro pligrandiĝo de prostato, kiu havis grandon de virina pugno, do relative granda);

2. povas krom pligrandiĝo, esti aldona kataro de urinveziko;

3. povas temi pri tiel nomata dura (malmola) prostato;

4. povas esti ambaŭ samtempe: kaj pligrandiĝo, kaj malmoliĝo (induracio); kaj ev. aldone la vezika kataro;

5. ĉi tio povas imiti (simuli) *tumoron*, sed via alta aĝo verŝajne parolas kontraŭ tio;

6. povas temi ankaŭ pri tiel nomata malmoliĝo, ev. inflamo, de urina triangulo (tiel estas nomata malsupra parto de urin-veziko inter du supraj truoj el renoj, kaj la tria por eligo de urino el la veziko).

Do, kurte, la ebloj estas multaj. Aliaj pluaj povas esti, sed aperas relative tre malofte, tial mi pri ili ne parolas. En ĉiu kazo, vi devas ne superflue havi timon antaŭ eventuala operacio. La urino devas eliri per normala vojo, kaj tio estas zorgoj de operaciantoj, ke ĉio bone pluiru, sen turmentoj, kiujn vi nun havas.

Viaj malfacilaĵoj, doloroj, brulumo kaj doloroj (ambaŭ samtempe), ĉio devenas de la tubeto, kiun vi devas havi, kaj kiu devus malaperi. Vi ne diras, kiel kaj kiom detale vi estis priesplorita. Vi certe longe rezistis, ne volante esti operaciita. Kaj tio versimile ne estis bona decido. Sed almenaŭ ion mi skribos pri viaj ebloj esti *konservative* (t.e. senoperacie) kuracata. Mi nome supozas, ke vi *povis* esti operaciita, sed ke vi tion rifuzis. Pardonu, se mi diros ion, kion vi jam aŭdis de via propra kuracisto.

Nun mi skribos pli dense:

Dieton vi certe havas kaj strikte ĝin praktikas.

Pri kuraciloj (ĉar vi diris nenion) mi povas diri jenon: 1. necesas almenaŭ dum unu semajno ĉiumonate, trinki trifoje tage urologian teon (urinvezikan, kaj samtempe renan teon), ĝia nomo estas latine

species urologicae (legu: specijes urologice), aŭ teon betulan, ankaŭ bona vegetaraĵo. Kaj dum tiu semajno, estos bone, uzi iom pli varman sidbanadon en via banĉambro, en la bankuvo: sufiĉas kvanto da akvo atinganta ĝis via umbiliko, kaj la restado en la akvo ne estu pli longa ol 10 – 15 minutojn, kaj en plej radikala procedo absolute ne pli longe ol 30 minutojn. Poste tuj sekigi sin, kaj por unu – du horoj ekkuŝi en la lito, bone kovrita. Tio okazu ĉiutage unufoje dum la semajno de la tetrinkado el la *species urologicae* kaj simile, kiuj estas vegetara kuracmetodo.

Dum pluaj semajnoj, kiam vi ne faras vegetaran kuracadon, prenu la varmajn banojn nur unu- ĝis du-foje semajne (la sama tekniko).

Tablojdoj estu uzataj laŭ instrukcioj de via kuracisto. Tablojdoj estas ja ĥemiaĵoj, sed ili havas specialajn karakterojn, kaj estiĝis, surbaze de infektoj, baciloj en la urino, kaj tion ĝis nun neniu kreskaĵo, aŭ herbo, kapablis sanigi.

Estas uzeblaj: *Brinaldix*tablojdoj, *Eurinol*-tablojdoj, *Furantoin*-tablojdoj. Kaj krom tio grupo de penicilinoj – *chloramphenicol*-dragoj, *tetraciklin*-o, ev. *Nalidixino*: kontraŭ doloroj estas *cystenal, spasmo-cystenal, Thiospasmin*, aŭ *Spasmo-eunalgit, spasmoveralgin* tabl. eĉ supozitorioj! (de ĉi-lasta).

Mi tute ne scias, kion ĉion vi jam uzadis, kaj ev. ankoraŭ uzas. Kompreneble, dieto kaj nur bona kaj konvena dieto nepras.

Kaj nun kelkajn vortojn al operacio: forigo de la prostato estas relative facila operacio. Operacio de la triangulo vezika estas iom malpli agrabla (koncerne la tempon kaj zorgemon, kiun oni devas uzi), sed fina rezulto estas preskaŭ senescepte bona. Pri alia operacio, en via aĝo, oni tute ne bezonas rompi al si la kapon, ĉiam restos tia parto de la veziko, ke ĝi larĝe sufiĉos por plua libera forfluado de la urino. Reteno de la urino kutimas bone funkcii, kaj en plej malbona kazo povas okazi, ke vi devos urini ĉiun duan ĝis trian horon. Kaj tio estas en nia 'junaĝo' (mi kalkulas min en la vico kun vi) kontentiga, ĉar ni ne plu rendevuas, kaj kiam ni tion devas fari, tiam temas pri rendevuoj kun la necesejo.

Mi finas. Se vi havos kelkajn demandojn, rimarkojn kaj opiniojn, bonvolu skribi: MUDr. Jozefo Černý, U věžových domů bl. 376, 434 01-Most, ĈSSR.

Al s-ano Ŝo-Lo, ĈSSR, 65-jarulo:
Temo: Prostata suferado.

Kara samideano, vi tute diras nenion pri rezultoj de la esplorado, kaj diras nur, ke faka kuracisto diris: Operacii. Kaj vi timas, ke oni eble eltranĉos vian urinvezikon.

Evidente, vi ne scias decidiĝi al operacio. Domaĝe, ke vi almenaŭ

parte ne diris, kion vi uzas, per kio vi kuracas viajn malagrablaĵojn anstataŭ la proponita operacio. Mi ion rekomendos, sed vi ne koleru, se vi jam la samon uzas. Tio estos nur signo, pri ĝusta metodo kaj sama t.e. preskaŭ idento de proceđo en medicino de du kuracistoj, kiuj pri si reciproke scias nenion. Do vi povas uzadi du specojn de tiel nomata vegetaĵaro: 1. BETULAN, species por la urina-veziko-kuracado. La informo pri la preparo estas sur la skatolo aŭ saketo (laŭ tio, kion oni al vi donos, la enhavo estas ĉiam la sama). Necesas ĝin uzi kaj preni almenaŭ unu tutan semajnon, t.e. sep tagojn dum unu monato. Same uzeblas: 2. SPECIES UROLOGICAE (legu specijes urologice), kiu havas iom alian kompozicion, sed tio ne gravas, se ne bone helpos la unua, helpos la dua. 3. Inter la trinkosemajnoj eblas uzadi a) FURANTOIN-tablojdojn, aŭ dufoje tage: matene kaj vespere, aŭ trifoje tage, matene, tagmeze kaj vespere, tuj post la manĝado, posttrinki per akvo, siropo, ĝuso, ktp.; b) CYSTENAL, fluaĵo parte vegetaĵa, kaj oni uzas 3 – 5 gutojn simile kiel la supre citata furantoino, nur kvaron-horon antaŭ la manĝaĵo, kaj same post-trinki per ajna fluaĵo (kun escepto de alkoholaĵoj, kiuj estas kontraŭ-indikitaj); c) spasmocystenalo (SPASMOCYSTENAL) simila fluaĵo kiel subnomata. Oni ĝin uzas ĉefe kiam aperas fortaj doloroj, tiam prenu 20 gutojn per unu fojo, atendu transiron de doloroj (proksimume ½ ĝis ¾-ojn de la horo) kaj se ne helpos, eblas ripeti porcion de 15, kaj ev. trian fojon aldoni refoje 20, ĝis sisto de la spasmoj. Ali-maniere ĝi estu uzata kiel CYSTENALO. d) Bona estas ankaŭ THIO-SPASMON-o, dragoj, kiuj helpas ĉe la spasmoj, kolikoj, kaj ankaŭ ĉe intestodoloroj, galvezikaj ŝtonoj, ktp.

Ĉion vi ricevos nur post preskribo far kuracisto, ne estas libere aĉeteblaj (escepte, se estus superabundo da ili en de vi plej facile kaj rapide eluzebla apoteko).

Koncerne la operacion: vi ne devas timi: kutime oni operacias tiel nomatan triangulon de urinveziko. Uzado de tubeto okazas nur dum unu – du semajnoj, kaj jam vi estas enhejmigita kaj invitata por pluraj kontroloj, kaj plej versimile ĉio reboniĝos, kaj vi estos bele kaj bone sana. Do kuraĝe antaŭen, kaj ne timu. Mi estis operaciita je mia prostato antaŭ 9 jaroj, kaj ankoraŭ ĉiam laboras malgraŭ mia jam iranta 75-a jaro.

Kun salutoj, kaj fermita pugno por plena sukceso, via s-ano
Dr. Černý, ĝeneralal hospitala kuracisto.

Al 'Dankon . . . Interhelpo' p.17 (sen subskribo)
Temo: Pankreato – neregulaj simptomoj en digestado

Kara s-anino: Ne estas dirite, ĉu via edzo estis jam esplorita pri

galvezikaj perturboj, eblaj ŝtonetoj, ĉar la galveziko estas parenco de la pankreato, se dis-aŭ mis-funkcias unu, tuj siaflanke suferas la dua (kiel en la familio: du gefratoj). Same egale ne estis dirite de vi, ĉu estis ĉe via edzo traesplorita la pankreato kiel propra faktoro (aganto). Kaj trie, ĉu via ŝatata edzo ne suferas je *diabeto*, t.e. sukermorbo (aŭ sukermalsano), kiu tre ofte sin tiamaniere manifestas, kaj diras: (kvazaŭ) atentu, mi ankaŭ suferas... Se tiel ne okazis, li iru a) al diabetologo kun sia urinporcio, kaj pro sango-esploro, ĉu la nivelo de la sanga sukero estas normala aŭ ne, ĝis 130 miligramoj en la sango estas la plej supera limo de la normo, kaj poste komencigas negrava diabeto ĝis 160-180 mg, ĝis grava malsaniĝo ĉirkaŭ 250 kaj 300 miligramoj ktp. Kompreneble, almezura porcio da sukero aperas en la urino, kaj tiu poste, komparata, servas kiel kontrolo de la sukermorbo.

b) Se estos tie nenio, do unue lasu priesplori pankreaton. Tie estas la situacio ĉiam iom pli komplika, mi do ne timigos vin, plej ofte mankas INSULINO, (tio ne estas virino, sed hormono), kiu helpas digesti la sukeron, kaj ofte mankas ankaŭ aliaj fermentoj tie, gravaj por normala funkcio de la stomako kaj de la galveziko: tial

c) Lasu ĉe li esplori la galvezikon, kaj post ĝi

d) la stomakon, kiu povas siaflanke aperigi similan bildon de pirozo, ev. brulumo, t.e. inflamo de stomako.

Do, ol vi decidiĝos (mi ne scias la aĝon de via amata edzo) estus bone "pro estontaj pridemandoj" citi ankaŭ lian aĝon, ev. ĉu en la familio de lia flanko okazadis stomakulceroj, stomakkarcinomoj kaj aliaj perturboj, oftaj galstonoj, ev. kun ikteroj, t.e. atakoj de hepato-malsaniĝo kun flavoverda, ĝis citronflava koloro de haŭto, okuloj kaj aliaj mukozoj. Tio ĉio estas tiom pli grava, ju pli aĝa estas LI.

Mi do povas vin subteni en via espero per vegetaĵa terapio (mi ankaŭ ne estas komplete vegetarano, sed ĉiam preferas la vegetaran nutradon) per preparato nomata SPECIES STOMACHICAE (legu specijes stomaĥice) kiu estas miksaĵo de pli nombraj botanikaĵoj, kaj bone influas la stomakon ev. pankreaton. La recepton skribos al vi via kuracisto.

Duaj estas MIRTELOJ, kiuj uzataj bone helpas kontraŭ la diabeto (sukermorbo): oni plej bone manĝu ilin, *freŝajn*, kaj ev. dum la aliaj sezonoj, kiel kompoton.

Koncerne vian demandon pri la TOPINAMBURO, ĝi estas tubero de helianto, aŭ helianta tubero. Topinamburo estas popola prinomado. Oni ĝin (onidire, mi neniam tion provis), kulturas same kiel la ter-pomojn, kaj kiam ili maturiĝas, oni manĝas la subterajn bulojn. Science ĝi nomiĝas *Helianthus tuberosus* (tial anstataŭ buloj oni

preferas diri *tuberoj*) kaj ekzistas proksimume 55 diversaj specoj. Devenas el Meksikio, kaj en SSSR oni plej ŝatas *Helianthus annuus* (legu: heliantus an-nu-us, t.e. unujare vegetanta), do similas en tiaspeca konduto la terpomojn, kiuj ankaŭ devenas el Ameriko.

Jen ĉio, mi deziras bonan volon, kaj larĝan esploron.

D-ro F. Černý

LETEROJ

(La presisto de 'EV' pardonpetas pro tio, ke li ne povas pligrandiĝi ĉi tiun numeron pro sia translokiĝo al la urbo Birmingham. Tial li devas teni multajn leterojn kaj artikolojn por estonta aperigo.)

Iam-tiam mi ricevadas leterojn el eksterlando de legantoj de EV, sed la leteroj ne ĉiam estas klare legeblaj, kaj precipe la adreso, aŭ tiu eĉ tute mankas! – Kompreneble en tia kazo mi ne povas respondi. Bonvolu mencii en EV, ke oni skribu klare kaj nepre la adreson legeble!

H. Tarasova, Pollando

Jes, kaj la redaktanto aldonas, – post multaj similaj spertoj: oni af. ĉiam aldonu al sia nomo la tutan adreson kune kun la poŝta kod-numero, – ĉion klare kaj ankaŭ por ni *legeble!*

Tre plaĉas al mi nia EV, estas en ĝi interesaj artikoloj, kaj oni povas eĉ ridi, legante la 'Londonanon, kiu ne manĝas kadavrojn', – tiu rememorigis al mi miajn spertojn, ĉar kiam mi fariĝis vegetaranino, mia parencaro dum vizitoj ankaŭ min 'bedaŭris', ke mi ne povas manĝi viandon... Mi do al ili same klarigis, ke mi ne 'devas' ne manĝi, sed mi propravole ĉesis manĝi kadavrojn! – Foje ili diris al mi: 'Ĉu vi ne bedaŭras, ke ni manĝas ŝinkon, dume vi nur panon kun ajlo kaj acida lakto? – Ĉu vi ne ofendiĝos pro tia gastigo?' – Ankaŭ mi ridis tiam kaj manĝis kun bonega apetito la panon kun ajlo kaj acida lakto... Ja pli da tiaj kaj similaj okazintaĵoj estis ĉe parencoj kaj konatuloj, kiam mi vizitadis ilin.

Sed ĉu vi povas imagi kian miregon mi antaŭjare kaŭzis, kiam mi eĉ dum mia edziĝfesto ne manĝis viandon kaj diversajn frandaĵojn?

'Kial, pro kio? – ja vi antaŭe ankaŭ manĝis viandon!' – tiajn demandojn mi ofte ricevadis, kaj poste mi ĉiam pacience klarigis, kiamaniere mi resaniĝis el grava malsano, ĉesinte manĝi viandon.

Maria Fialová, Ĉeĥoslovakio

Jam longe ne donis pri si vivsignon s-ano Štefanec en B. Bystrica al nia zorgoplena redaktanto pri siaj 'gefiletoj', kaj estante en tiu urbo dumsomere, mi vizitis la nomitan s-anon. Li ĝuste tiam vespermanĝis kune kun sia kara edzino. – Kompreneble, laŭ nia nacia kutimo; mi ankaŭ estis invitita al la tablo, por manĝi el ilia vespermanĝo. – Kaj tiu ege bongustis al mi, tial mi petis la recepton, jen: Oni raspu pomojn, aldonu iom da mielo kaj kokosa 'faruno', miksu tion je solida kaĉo, kaj sur la teleroj ornamu per tranĉaĵoj de oranĝoj, banano, aŭ persiko, aŭ per alia laŭsezona frukto.

Sed mi ankaŭ ricevis alian recepton: Dispremi bananojn, raspi 1-2 terpomojn (krudajn) delikate, laŭplaĉe pomojn, aldonu mielon, muelitajn nuksojn aŭ avelojn aŭ migdalojn, kaj miksu ĉion. Sur la telero ornamu, kiel ĉe la antaŭa recepto. – Oni povas aldoni iom da soja faruno, aŭ avenaj flokoj. – Bonan apetiton!

Jan Kromholc, Ĉeĥoslovakio

ESPERANTISTA VEGETARANO

Bulteno (fondita en 1914) de la
TUTMONDA ESPERANTA VEGETARA ASOCIO
(fondita en 1908)
Unua prezidanto : L. N. Tolstoj

NOVA SERIO : NUMERO 26 JANUARO 1979

Redaktanto : Ernesto Váňa
CS 962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio, ČSSR.

EL LA ENHAVO

Eldonanto : Kristoforo Fettes
St Columba's College, Rathfarnham, Dublin 16, Irlando

Pri adres-ŝanĝoj, nericevo de la bulteno, prov-ekzemplero, ktp., bonvolu skribi al la eldonanto – do ne al la redaktanto!

ATENTU DONACANTOJ!

Nepre sendu viajn donacojn per internacia poŝtmandato, NE per ĉeko.

La kovrilon desegnis JAN SCHAAP (Nederlando).

Mimeografis en Anglujo: FELLOWSHIP PRESS, Gloucester
Brita elsendadreso: 12 Blackfields Avenue, Bexhill, Sussex TN39 4JL